

VERLORENES WISSEN

WARUM PILZE KLEINE HEILIGE SIND



DIE TOP 4 VITALPILZE
DIE UNSERE GESUNDHEIT
REVOLUTIONIEREN

Vorwort



Dieses kleine Buch soll einen kurzen Einblick in das Reich der Vitalpilze geben – und wie wir auf sie gestoßen sind. Seitdem sind wir gefesselt von den Potenzialen, die sie haben. Wir hoffen, du nach diesem Buch auch!

An dieser Stelle danken wir allen Heilpraktikern, Experten und Freunden, die uns auf diesem Weg aktiv unterstützen!

Christian & Maximilian von smaints



Inhaltsverzeichnis:

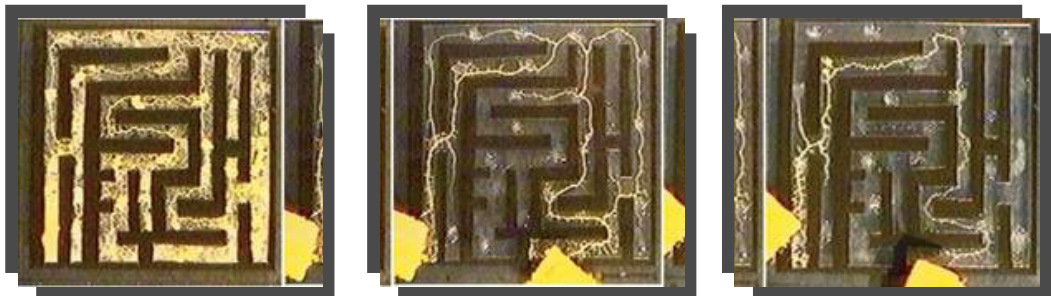
1. Eine Reise in das faszinierende Reich der Pilze	4
2. Die spannendsten Vitalpilze: Anwendung, Tipps und Rezepte	7
2.1. Cordyceps sinensis (Raupenpilz) - Energie und Konzentration	7
2.2. Reishi (Pilz der Unsterblichkeit) - Innere Balance und Immunsystem	10
2.3. Chaga - Immunmodulator und Nährstoffbombe aus der Tundra	13
2.4. Auricularia (Judasohr) - Blutverdünner und Blutdrucksenker	16
3. Checkliste - Worauf ist zu achten?	18
4. Was uns antreibt - Warum smaints?	19
4.1 Die kleinen Heiligen zurück im Alltag	21
4.2 Und du bist Teil dieser Mission	22

1. Eine Reise in das faszinierende Reich der Pilze

Was ist das größte bis jetzt entdeckte Lebewesen auf dem Planeten Erde? Die größte Messung der Fläche eines Myzels beträgt 15 Hektar – das entspricht ziemlich genau 21 Fußballfeldern. Das Myzel ist das Wurzelgeflecht im Boden des Pilzes. An der Oberfläche sehen wir lediglich die Fruchtkörper – die Fortpflanzungsorgane des Lebewesens Pilz. Es ist gerade mal eine Zelle “stark” und ist neben dem Nährstoff-Transport ein Kommunikations-Netzwerk für die Pilze selbst, aber auch für die Bäume und Pflanzen. Richtig gelesen: Über das Myzel findet eine Kommunikation mittels elektrischer Impulse statt. Der Pionier in der Pilzforschung – Paul Stamets – bezeichnet das Wurzelgeflecht deswegen als „Internet“ der Natur. Er hat errechnet, dass ein einfacher Schritt im Wald von bis zu 300 Meilen (= ca. 480 km) Myzel wahrgenommen wird. So erweitert er seine These: “Pilze sind das Gehirn der Natur.”



Unterstützt wird diese Theorie vom japanischen Forscher Toshiyuki Nakagaki. Er hat ein kleines Labyrinth mit zwei verschiedenen Futterquellen für Pilze angelegt. Das Myzel ist im kürzesten Weg zwischen diesen beiden Punkten gewachsen. Das ist wirklich erstaunlich, da Pilze somit nachgewiesener Maßen über eine Intelligenz verfügen, die uns so nicht bekannt ist. Jeder Informatiker, der sich jahrelang mit Algorithmen auseinandersetzen musste, weiß, wie kompliziert solche Probleme zu lösen sind.



Fotos vom Versuchsaufbau: das Myzel findet den kürzesten Weg im Labyrinth

Jeder „kennt“ Pilze aus der Natur und hat spätestens im Biologie-Unterricht eher langweilige Theorie über sie ertragen müssen. Sie zersetzen organisches Material und sind ein wichtiger Bestandteil des Stoffwechsel-Kreislaufs. Man kann sie anhand der Art und Weise, wie sie das tun, unterscheiden. Darum soll es hier nicht gehen. Wir möchten gerne einen Blick von weiter oben auf die Pilze geben. Denn nur dann wird klar, welche faszinierende Tragweite sie für unseren gesamten Planeten und das Leben auf ihm haben.

Man schätzt, dass in einem Löffel Waldboden mehr Pilzarten sind, als Tier- und Pflanzenarten zusammen in ganz Nordamerika. Die Menge an Arten ist so groß, dass man sie nicht mal korrekt schätzen kann. Nur ein winziger Bruchteil ist katalogisiert, aber nicht weiter erforscht.

Paul Stamets hat die Faszination über die Verwendung von Pilzen noch weiter über unsere Gesundheit und die Verwendung als Speisepilz ausgedehnt. Das Myzel bestimmter Pilze kann zu vielen weiteren Zwecken eingesetzt werden, da es einzigartige Eigenschaften aufweist. Hier ein Auszug aus der Arbeit von Paul Stamets, und der möglichen Verwendung von Myzel:

- mycoremediation: “Pilz-Sanierung” – bestimmte Pilzarten können Umweltverschmutzung umkehren und Toxine zersetzen.
- mycofiltration: “Pilz-Filtrierung” – das Filtern von Schlick und Fremdstoffen in Wassereinzugsgebieten durch bestimmtes Myzelium.
- mycopestizides: “Pilz-Pestizide” – gemeint sind hier Pilze, die kontrolliert Schädlinge bzw. Insekten befallen (ohne Chemikalien).
- mycoforestry / mycogardening: “Forstwirtschaft / Gärtnern mit Pilzen” – Pilze verbessern die Gesundheit des Bodens (Kompostierung, Düngung).

Je weiter man in das Reich der Pilze eindringt, desto faszinierter ist man. Während man in der Biologie versucht so weit wie möglich in den Pilz – bis auf Zellstruktur – vorzudringen, um zu verstehen „was“ er tut, haben die großen Denker aus der Pilzforschung exakt das Gegenteil gemacht. Die Magie der Pilze wird deutlich, wenn man sie von „oben“ betrachtet. Allein das Myzel hat so unendlich wertvolle Aufgaben im Bereich der Stoffwechselprozesse, aber wie bereits beschrieben auch in der Steuerung von Prozessen (durch das Kommunikations-Netzwerk). Es gibt Forscher, die im Pilz Gaia selbst sehen – eine überirdische Schöpfungskraft, die unser Leben überhaupt erst ermöglicht.

Schon alte Kulturen wussten um die große Bedeutung der Pilze und verehrten sie – nahezu alle Hochkulturen verwenden Symbole mit Pilzen für Gottheiten. In Ritualen wurden vor allem immer wieder transzendente Zustände erzeugt. Eine Theorie von Terrence McKenna sieht vor, dass sich der Affe aufgrund der Einnahme bestimmter Pilze zum Menschen weiterentwickelt hat. Man nennt das passenderweise die “Stoned Ape Hypothese”.



Die transzendentalen Erlebnisse, die durch die Einnahme von psilocybinhaltigen Pilzen erfahrbar werden, sind fester Bestandteil von Ritualen fast aller Urvölker auf unserem Planeten (viele Traditionen verwenden auch Pflanzen etc.). Es gehört in diesen alten Völkern seit Jahrtausenden zum Erwachsen werden dazu. Christian Rätsch, ein Forscher, der nahezu alle Völker bereist hat, um die rituelle Verwendung von psychoaktiven Substanzen zu erforschen, verglich die Rituale mit unserer heutigen Konfirmation. Wie anders wäre unsere Gesellschaft wohl, wenn wir Konfirmanden Ayahuasca anstatt Wein geben würden? Der Pfarrer wäre ein Schamane und die Gesänge würden mit Trommeln statt der Orgel begleitet. Tatsächlich scheint unsere Konfirmation ein Überbleibsel aus vorchristlichen Zeiten zu sein. Die moderne Forschung zeigt, dass solche transzendenten Erfahrungen das Leben eines Menschen komplett verändern – zum Positiven. Aber darum soll es hier nicht gehen.



All das, wozu Pilze fähig sind, übersteigt unsere Vorstellungskraft. Und das war wirklich nur ein kleiner Ausschnitt von dem, was dieses Universum birgt. Betrachtet man dieses Potenzial, fragt man sich, warum es nicht aktiv genutzt wird. Wir vermuten es liegt schlicht daran, dass unsere Kultur den Umgang mit Pilzen nicht nur “verlernt” hat, sondern wie es R. Gordon Wasson darstellte, leider “pilz-hassend” ist. Was kommt uns als erstes in den Sinn beim Wort “Pilz”? Fußpilz? Schimmel? Fliegenpilz?

Um das gigantische Potenzial von Pilzen zurück in den Vordergrund unserer Gesellschaft zu bringen, haben wir das “pilz-liebende” Bild aktiv als Basis für unsere Marke smaints gewählt. Mit smaints (von “small saints”, also den “kleinen Heiligen”) möchten wir das verehrende bzw. positive Weltbild der südamerikanischen Ureinwohner dem Reich der Pilze gegenüber in unserer westliche Gesellschaft zurückholen. Nach diesem ersten Kapitel wird deutlich, warum die alten Völker Pilze als “kleine Heilige” bezeichnet haben. Wer weiß, vielleicht ist das ein erster Schritt dahin, dem Pilz die Aufmerksamkeit zu geben, die er verdient. Wir würden uns freuen, wenn du uns auf diesem Weg begleitest! Mehr zu unserer Marke gibts im letzten Kapitel! :)

Wir hoffen, wir konnten dir einen kurzen Einblick in das gigantische Universum der Pilze aufzeigen. Darüber könnte man lebenslang philosophieren. Wir hoffen es wird durch diese kurze Reise klar, warum wir so fasziniert von diesen kleinen bzw. riesigen Lebewesen sind. Mehr Spannendes zum Thema und auch Buchempfehlungen findest du in unserem Blog und auf unseren Seiten auf Facebook und Instagram.

Jetzt gehen wir aus der Vogelperspektive näher ran – die spannendsten Heil- und Vitalpilze stellen wir dir nun vor. Über jeden einzelnen Pilz könnte man Bücher schreiben. Wir haben versucht, die besten und wichtigsten Fakten zusammenzufassen.

2. Die spannendsten Vitalpilze: Anwendung, Tipps und Rezepte

2.1 Cordyceps sinensis (Raupenpilz) - Energie und Konzentration

Wir kennen es selbst aus unserer Ausbildung, Studium und aus unserer gemeinsamen Berufstätigkeit. Die meisten Wochentage sind stressig, voller To-Do's und vielen Dingen, die parallel laufen. Nicht nur beruflich oder geschäftlich, sondern auch Erledigungen aus dem Privatleben wollen wir abhaken. In der heutigen Zeit ist es essentiell, genügend Energie und Konzentration für den Alltag mitzubringen. Vielen Menschen fällt es aufgrund zu vieler Einflüsse schwer, sich auf wesentliche Dinge oder Aufgaben zu konzentrieren. Konzentration ist die Fokussierung der eigenen Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe, die Lösung eines Problems oder das Erreichen eines Ziels.

Wir benötigen Energie und Power, nicht nur um uns zu konzentrieren und geistig fit zu sein, sondern auch um unsere körperlichen Funktionen und damit unsere Gesundheit aufrecht zu erhalten. Beispielsweise für das Immunsystem, für Muskeltätigkeiten oder Organfunktionen. Normalerweise versorgt uns eine ausgewogene Ernährung mit den richtigen Nährstoffen und somit mit ausreichend Energie.

Der Power-Pilz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin



Besonders große Bekanntheit erlangte der Cordyceps in der westlichen Welt 1992. Bei den Olympischen Sommerspielen gaben die chinesischen Athleten ihrem Trainer Ma Junren an, zuvor Cordyceps eingenommen zu haben. 3 Läuferinnen von ihnen brachen 5 Weltrekorde (!). Im Pferdesport fällt Cordyceps sogar unter das Doping-Gesetz. Als natürliches, leistungssteigerndes Mittel ist es im Profisport bei Menschen aber nicht verboten.

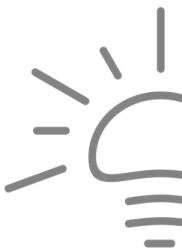
Cordyceps ist einer der angesehensten Heilpilze der traditionellen ostasiatischen Medizin. Bereits im 15. Jahrhundert wurde er zum ersten Mal in Tibet beschrieben und gilt seither in Asien als hochgeschätztes und bemerkenswertes Mittel mit seinen vorteilhaften biologisch aktiven Verbindungen. Heute wird er vermehrt in der europäischen Mykotherapie angewendet.

Es gibt zwei Arten: Cordyceps militaris und Cordyceps sinensis, dem klassischen Raupenpilz. Dieser Pilz ist vor allem im Hochland von Tibet zu finden, auf Höhen von 3.000 bis 5.000 Metern. Dort wächst er als Parasit der Raupen befallt und auf ihnen seine Fruchtkörper ausbildet. Das hört sich im ersten Moment nicht besonders appetitlich an. Er entzieht ihnen ihre gesamte Energie und durchwuchert sie, sodass daraus ein Pilz wird. Daher kommt übrigens der Name Raupenpilz.

Die entstehenden Heilpilze erreichen aufgrund ihrer bemerkenswerten therapeutischen Eigenschaften und aufgrund ihres begrenzten Angebots aus den abgelegenen Lebensräumen, Preise bis zu 50.000 € pro Kilogramm (!). Das zeigt, wie hoch der Cordyceps und seine Eigenschaften geschätzt werden. In den letzten Jahren haben Wissenschaftler jedoch Techniken entwickelt, um Cordyceps mit einer Potenz zu kultivieren, die mit der Wildsorte vergleichbar ist. So wird der Pilz erschwinglicher und zugänglicher. Um das Thema noch einmal aufzugreifen: Cordyceps sinensis kann heute ohne Raupen kultiviert werden bei gleichen Wirk- und Nährstoffgehalten, somit ist er für Veganer geeignet, die Entstehung ist appetitlicher und die Wirkung identisch (so wie in unserem Mushroom Cacao - dazu später mehr).



Cordyceps wird seit Jahrhunderten als belebendes und erweckendes Mittel, u.a. zur Konzentrationssteigerung eingesetzt. In Asien findet er Anwendung gegen Schwäche, Erschöpfung und dauerhafte Müdigkeit. In Europa werden die Wirkungsweisen offiziell nicht von der EU-Verordnung (Health Claims) anerkannt. Zahlreiche Heilpraktiker und Mykotherapeuten kennen jedoch die besondere Wirkung als Tonikum aus der traditionellen chinesischen Medizin.



Die Wirkung auf unser Energielevel



Körperliche
Leistung



Kognitive
Leistung



Lunge und
Herz-Kreislauf



Sexuelle
Funktionen

In den letzten Jahrzehnten zeigten wissenschaftliche und klinische Studien die medizinischen Eigenschaften von Cordyceps. Pharmakologische aktive Verbindungen im Pilz wurden identifiziert. Besonders interessant und relevant sind die Verbindungen Cordycepin, verschiedene Polysaccharide, Lovastatin, Melanin, Ergosterol und andere (1).

Klinische Studien haben gezeigt, dass Cordyceps Müdigkeit reduziert, Vitalität und Energie erhöht (2) und die aerobe Kapazität (Sauerstoffaufnahme) und Trainingsleistung verbessert (3). Aufgrund seiner starken tonisierenden und belebenden Wirkung wird Cordyceps häufig von beruflichen Leistungsträgern, Studierenden, älteren Menschen oder Profisportlern verwendet, um ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern und um die Regeneration nach Anstrengung zu beschleunigen. Eine Studie an Langstreckenläufern zeigte eine signifikante Verbesserung bei 71% der Teilnehmer, die Cordyceps konsumierten (4).

Die Eigenschaften des Cordyceps als „Powerpilz“ kommen vor allem durch die positiven Wirkungen auf die Funktionen Atmung und Herz-Kreislauf. Blutfluss, Sauerstoffaufnahme und Sauerstoffverbrauch durch die Zellen und somit das Energieniveau (ATP) werden erhöht (5).

Darüber hinaus hat Cordyceps auch positive Wirkungen auf die Gehirnfunktionen, auf die psychische Gesundheit und die Verringerung von Depressionen gezeigt. Außerdem erhöht es die Libido und sexuellen Funktionen bei Männern und Frauen (6).

Aus über 1.000 Jahren TCM und aus Studien sind bisher keine potenziellen Cordyceps Nebenwirkungen bekannt. Selbst die heutige chinesische Regierung hat Cordyceps zur Verwendung in Krankenhäusern freigegeben und als sicheres, natürliches Medikament anerkannt (7).

Unser Tipp!

Für uns kann es einfach nie genug genug Smoothie-Rezepte geben. Deswegen möchten wir mit dir unsere eigene Power-Smoothie-Kreation für mehr Energie im Alltag teilen:

Cordyceps-Power-Smoothie

200 ml Mandelmilch

1 TL Pure Focus Flüssigextrakt von smaints (Cordyceps + Hericium, was gut für die Gehirn- und Nervenleistung ist)

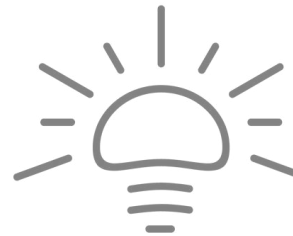
1 Prise Zimt

1 Prise Bourbon-Vanille-Pulver

1 TL Acai-Pulver

50 g Blaubeeren

50 g Himbeeren



2.2 Reishi (Pilz der Unsterblichkeit) - Innere Balance und Immunsystem

Die chinesischen Kaiser schätzten ihn hoch, Bräute bekamen ihn als wertvolle Mitgift und als Talisman sollte er Menschen vor Unheil und bösen Geistern bewahren. Der Reishi-Pilz ist in Asien ein wahres Glückssymbol. Christian hatte diesen Pilz auch oft auf alten Zeichnungen, Porzellan-Gefäßen und Teppichen gefunden, während er ein Auslandssemester in Thailand absolvierte.

„Pilz der Unsterblichkeit“ wird er aufgrund seiner vielen positiven Eigenschaften für den menschlichen Körper auch genannt. Reishi ist nicht als Speisepilz bekannt, da er ein sehr bitteres Aroma hat. Vielmehr wird er seit über 4.000 Jahren als Heilpilz verwendet. Er ist der bekannteste, angesehenste

und am besten erforschte medizinische Pilz.

In der Natur findet man den Reishi in natürlichen Laubwäldern, vor allem in Asien. Er wächst gut geschützt am Stamm kräftiger Bäume. Seine Oberfläche schimmert rötlich und fällt besonders ins Auge. Hildegard von Bingen gab ihm deshalb den Namen „glänzender Lackporling“. Reishi Pilze sind jedoch nicht nur hübsch anzusehen, es ist das Innere, was sie so mächtig macht.



Die Wirkung auf unser Energielevel

Wir haben jeden Tag neue Herausforderungen zu meistern und arbeiten an unseren Zielen. Das kostet oft Nerven. 70% der Erwachsenen geben an, unter Stress zu leiden. Stress ist nicht immer nur berufsbedingt, sondern auch emotional. Stress kostet uns Energie. Stressquellen lassen sich nicht einfach abschalten, wir können aber den Umgang mit ihnen zu unseren Gunsten verbessern. Das kann z.B. durch Auszeiten, Entspannungsübungen, eine ausgewogene Ernährung und Prioritätensetzung erfolgen.

Innere Balance ist eines der Themen, die uns am meisten interessiert und die uns sehr wichtig ist. Dazu gehört auch das Thema gesunder Schlaf. Ein klarer Kopf und guter, ausreichender Schlaf sind Voraussetzungen für einen gesunden Körper und damit wir unsere Ziele erreichen können. Ein beanspruchtes Immunsystem kostet uns übrigens Energie und kann auch Stress verursachen. Das Immunsystem verbraucht ca. 80% unserer gesamten Energie. Ein intaktes und ausgeglichenes Immunsystem macht uns stärker, aktiver und mental stabiler.



Wofür kann man Reishi anwenden?



Anti-Stress



Innere
Balance



Immunsystem
stärken



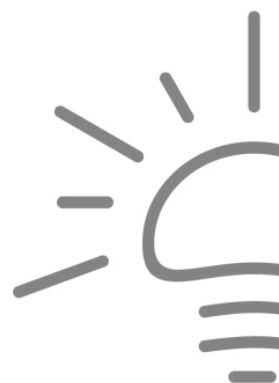
Entzündungen
hemmen

Reishi wird traditionell zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und Immunität sowie zur Vorbeugung und Behandlung einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt und ist auch für seine „Anti-Aging“ - Eigenschaften bekannt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben seine medizinischen Eigenschaften bestätigt. Etwa 400 biologisch aktive Verbindungen wurden im Reishi identifiziert, die ihm ein sehr breites Spektrum an therapeutischen Eigenschaften verleihen. Dazu gehören Polysaccharide, Terpene, Steroide, Phenole, Nucleoside, Proteine und Peptidoglycane. Studien haben gezeigt, dass Polysaccharide (Beta Glucan) aus Reishi das Immunsystem auf mehreren Ebenen stimulieren (8). Sie sind sogenannte Immunmodulatoren, gleichen unser Immunsystem aus und verbessern seine Funktion.

Triterpene machen ihn zu einem natürlichen antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Pilz, der entzündungshemmend wirkt. Die Forschung zeigt, dass Reishi Pilze die Gene in den weißen Blutkörperchen beeinflussen, also die Zellen, die das Immunsystem vor Infektionen schützen (9). Die Polysaccharide wurden in der Krebsforschung untersucht. Die Reishi-Behandlung verbesserte tatsächlich die Immunabwehr. Reishi gilt als Adaptogen. Adaptogene sind biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Organismus helfen sollen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen anzupassen (engl. to adapt, sich anpassen). Reishi hat beruhigende Eigenschaften, lindert Schlaflosigkeit und Angstzustände. Er wird in der Mykotherapie und traditionellen chinesischen Medizin zur mentalen Stabilisierung und zum Stressausgleich empfohlen. Darüber hinaus zeigte er sogar neuroprotektive Wirkungen bei Krankheiten wie der Alzheimer-Krankheit (10).

Unser Tipp!

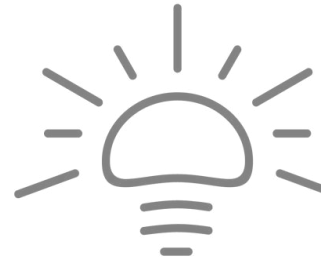
Innere Balance und ein optimaler Schlaf sind für uns Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen und glücklichen Folgetag. Wir haben euch einen ganz besonderen Tipp rausgesucht. Uns hilft Moon Milk immer noch besonders stressigen Tagen.



Ayurvedische Moon Milk

Warme (Pflanzen-)Milch mit Honig vor dem Schlafengehen. Das kommt vielen bekannt vor. Moon Milks kommen aus der ayurvedischen Tradition und beruhigen Körper und Geist.

- 1 Tasse Pflanzenmilch (z.B. Mandel- oder Kokosmilch)
- 1 TL rohen Kakao
- 1 TL Collagen
- 1 TL Honig (möglichst unbehandelter Waldhonig)
- ½ TL Reishi Extrakt
- ½ TL Ashwagandha
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz



2.3 Chaga - Immunmodulator und Nährstoffbombe aus der Tundra

Von außen fällt er den meisten Menschen gar nicht auf, da er wie verbrannte Holzkohle aussieht. Doch im Inneren, dort ist seine „wahre Kraft“. Bittere Kälte und Birkenwälder soweit das Auge reicht. Sibirien ist die Heimat des Chaga-Pilzes, der in Russland seit Jahrhunderten als wirkungsvolles Hausmittel verwendet wird. Die Chanten (das Volk der russischen Tundra) nutzen ihn seit Hunderten von Jahren als Stärkungsmittel und bei gesundheitlichen Problemen. Er wird auch als „Geschenk Gottes“ bezeichnet. Chaga aus Wildwuchs kann über 70% (!) Polysaccharid-Gehalt vorweisen. Eine für unser Immunsystem sehr wertvolle und wirkungsvolle Substanz.

Der Chaga ist ein parasitärer Pilz, der unter der Rinde wächst und sie nach und nach durchbricht. Erst nach 7 bis 8 Jahren kann er geerntet werden. Er „saugt“ über Jahre viele wertvolle Stoffe auf, die die Birken entwickeln. Danach ist er jahrelang haltbar und verliert nichts von seiner heilkräftigen Wirkung. Die Liste der wertvollen Inhaltsstoffe, die dieser Pilz beinhaltet, ist lang, ebenso die der Anwendungsmöglichkeiten.



Unser “Motor” Immunsystem

Das Immunsystem hat eine sehr zentrale Bedeutung in unserem Körper und weitreichende Einflüsse auf uns selbst. Ständig müde und abgeschlagen?

Das Immunsystem kann bei Störungen bis zu 80% der Energie im Körper verbrauchen. Dann kommt man fröhs nur schwer aus dem Bett und föhlt sich schlapp. Es ist daher wichtig, dass der Körper mit ausreichend Energie versorgt wird, um “Baustellen” erfolgreich zu beseitigen.

Gerade in der kalten Jahreszeit neigen viele Menschen zu Erkältungen. Ein geschwächtes Immunsystem und damit verbundene Krankheiten kosten uns Kraft und Nerven. Besonders auch im Sport hat es eine große Bedeutung. Die Regenerationsfähigkeit kann begünstigt werden durch optimal ausbalancierte Abwehrkräfte.

Übrigens entstehen Allergien durch eine Art “Überforderung” des Immunsystems, d.h. Abwehrkräfte sind oft zu stark ausgeprägt. Bei Allergien, Herpes oder anderen kleineren Leiden können immunmodulierende Wirkstoffe Abhilfe schaffen.

Immunmodulation bedeutet, dass die optimale Funktion des Organismus wieder hergestellt wird durch Beschleunigung oder Eindämmung der Prozesse unserer Abwehrkräfte. Das Immunsystem wird sozusagen ausbalanciert.



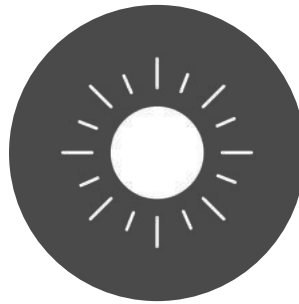
Wofür kann man Chaga anwenden?



Immunsystem
ausbalancieren



Immunsystem
stärken



Antioxidative
Wirkung



Entzündungen
hemmen

Chaga besitzt über 200 hochinteressante biologisch aktive Substanzen. Es ist eine geniale Mischung an Pflanzenstoffen. Besonders interessant sind der hohe Anteil an Polysacchariden, insbesondere langkettige 1,3/1,6 Beta-Glucane, die Triterpene Betulin und Inotodiol, Betulinsäure und Melanin mit seinen hohen antioxidativen Eigenschaften. Chaga sind starke Immunmodulatoren. Sie balancieren unser Immunsystem aus, wenn es zu schwach ist oder zu starken Reaktionen (z.B. bei Allergien) neigt. Sie enthalten wirkungsvolle langkettige Beta Glucane, die die Immunabwehr des Organismus erhöhen, indem sie das Komplementsystem aktivieren, Makrophagen und die Funktion der natürlichen Killerzellen verbessern (11).

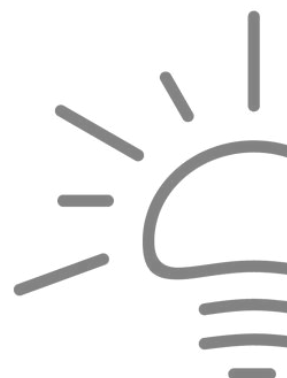
Chaga Pilze haben einen der höchsten, wenn nicht sogar den höchsten Antioxidantiengehalt mit einem ORAC-Wert von 146.700. Daher enthalten sie starke Radikalfänger. Freie Radikale können Schäden verursachen und unsere Zellen und DNA zerstören. Zu viele freie Radikale verursachen oxidativen Stress, der zur Alterung unseres Körpers und zu Krankheiten (wie z.B. Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs) führen kann (12).

Entzündungen sind Abwehrmechanismen unseres Körpers gegen Infektionen und Verletzungen. Das Immunsystem repariert sozusagen Schäden. Chronische Entzündungen können jedoch chronische Krankheiten zur Folge haben. Chaga Pilze können die Produktion von schädlichen Zytokinen verhindern, die diese Krankheiten auslösen (13).

Der Chaga ist also ein ausgezeichnetes Adaptogen, Antioxidans und er balanciert unser Immunsystem aus.

Unser Tipp!

Besonders reich an extrem wertvollen Polysacchariden, Betulin und Betulinsäure sind Chaga-Pilze von Birken aus Wildsammlung. Die eigene schonende Heißwasser-Extraktion kann einfach selbst durchgeführt werden und schmeckt sogar ähnlich wie Kaffee oder Schwarztee.

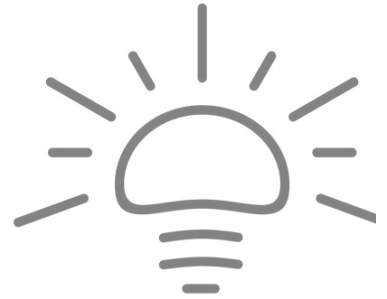


Golden Mushroom Milk

- 1 Löffel smaints Golden Mushroom Milk
- 200-300 ml warme (Pflanzen-) Milch

Milch bzw. Pflanzenmilch in einem Topf erwärmen. Nicht kochen lassen, ansonsten werden Teile der Wirkstoffe zerstört.. Rühre die Golden Mushroom Milk in die warme Milch ein, optimalerweise mit einem Schneebesen. Nicht kochen lassen,

Die Golden Mushroom Milk enthält neben Chaga auch noch viele weitere Superfoods, die dein Immunsystem optimal unterstützen. Unter anderem auch Kurkuma, Piperin, Acerola und den Vitalpilz Shiitake! :)



2.4 Auricularia (Judasohr) - Blutverdünner und Blutdrucksenker

Auricularia wird in manchen Regionen Südostasiens nahezu täglich gegessen. Die Häufigkeit von Thrombosen und Infarkten ist dort nachweislich niedriger! Wie kann das sein? Welchen Einfluss hat der Vitalpilz auf unseren Blutkreislauf?

Fakt ist, dass der Auricularia-Pilz von allen Pilzen die größte Menge an Adenosin besitzt. Es entspannt unsere Blutgefäße, wodurch das Blut besser fließen kann und der Blutdruck gesenkt werden kann.

Unsere eigene Erfahrung bestätigt das. Christian ließ 2018 mehrere Langzeit-Blutdruckmessungen durchführen und es stellte sich ein erhöhter Blutdruck heraus. Und das mit damals 25 Jahren! Unser Interesse für Vitalpilze war zu dieser Zeit bereits sehr ausgeprägt und wir stießen auf die besonderen Eigenschaften des Auricularia. Mehr verraten wir euch am Ende des Kapitels zu diesem Pilz in “Unser Tipp”. Übrigens wird Auricularia wegen seiner Form auch als “Judasohr” bezeichnet. Er kommt nahezu weltweit vor. In Asien ist er bereits seit über 1500 Jahren bekannt. Seine medizinischen Eigenschaften in der TCM und seine Funktion als Speisepilz sind dort nicht mehr wegzudenken.



Bluthochdruck als Zivilisationskrankheit

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine klassische Zivilisationskrankheit. Jeder dritte Erwachsene leidet heute an zu hohem Blutdruck, zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Die Gründe können sehr vielfältig sein: Ernährung, Übergewicht, Alter, Medikamente oder aber auch Stress und psychische Belastungen. Viele Menschen wissen und ahnen nicht, dass sie zu hohem Blutdruck haben, da sie sich nach wie vor wohl fühlen und keine Einschränkungen spüren.

Das ist der Grund, warum zu hohe Werte oft zu spät erkannt werden. Das Fatale daran: Hypertonie zieht weitere Krankheiten nach sich, das Risiko steigt mit der Dauer.

Durch Stress werden innerhalb des Körpers die Stresshormone Cortisol und Adrenalin produziert, die zu einem erhöhten Blutdruck führen können. Es ist deshalb empfehlenswert, sich Ruhepausen zu gönnen und sich zu entspannen.



Die Wirkung als “natürlicher Blutdrucksenker”



Blutdruck
senken



Blutfluss
verbessern



Organe
versorgen

Vitalpilze nehmen durch ihre vielfältigen adaptogenen Eigenschaften Einfluss auf körperliche und auch seelische Ursachen des Bluthochdrucks. Wissenschaftliche Studien zeigten, dass Auricularia kardiovaskuläre (Blutkreislauf) Schutzeigenschaften besitzt (14). Er wird besonders als natürlicher Blutverdünner geschätzt.

Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert, da Auricularia Adenosin enthält. Er besitzt unter den Pilzen die größte Menge an Adenosin. Es wirkt bekanntlich gefäßerweiternd durch Entspannung der Blutgefäße. Die Durchblutung wird somit verbessert und der Blutdruck kann natürlich gesenkt werden. Das bedeutet, dass wichtige Organe im Körper besser versorgt werden und das Risiko für Erkrankungen verringert wird (15).

Wie alle Vitalpilze ist Auricularia auch reich an Polysacchariden. Sie zählen zu den wichtigsten pharmakologisch aktiven Verbindungen. Sie hemmen Verklumpungen der Blutplättchen, erhöhen die Blutgerinnungszeit, die Fließeigenschaft des Blutes wird verbessert und sie wirken cholesterinsenkend (14, 16). Auricularia ist zudem reich an Eisen, Kalium, Magnesium, Phosphor, Silizium und Vitamin B1.

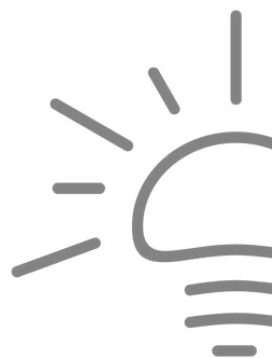
Unser Tipp!

Christian wendete die positiven Einflüsse des Auricularia auf seinen eigenen Blutdruck mit Erfolg an. Alle 6 Monate führt er eine Langzeit-Blutdruckmessung zur Kontrolle durch und teilt mit diesem Tipp seine Erfolge:

Auricularia-Reishi-Kombination für deinen Blutdruck

- Auricularia (schonend hergestelltes Extrakt): 2 Kapseln
- Reishi (vorzugsweise Pulver vom ganzen Pilz): 1 Kapsel

Einnahme über 3 Monate, mit anschließender Langzeitmessung oder kontinuierlicher Blutdruckmessung. Bitte die Einnahme mit dem behandelnden Arzt abstimmen!



3. Checkliste - Worauf ist zu achten?

Wie wir beschrieben haben, lassen sich Vitalpilze wie z.B. Cordyceps sinensis kultivieren. Wirksamkeit und Potenz der kultivierten Pilze sind oft identisch mit den Wildwuchs-Varianten, jedoch deutlich erschwinglicher und einfacher erhältlich.

Wichtig zu wissen ist, dass auf dem Markt sowohl Pilz-Pulver als auch Extrakte erhältlich sind. Bei Pulvern wird meist der ganze Pilz verwendet und vermahlen. Bei Extrakten werden die Wirkstoffe aus dem Pilz extrahiert. In hochwertigen Extrakten liegen die Wirkstoffe also wesentlich höher konzentriert vor als in Pulver und sind besser bioverfügbar.

Ja, es gibt unterschiedliche Meinungen dazu, ob Pulver oder Extrakt besser ist. Wir sind davon überzeugt, dass Extrakte, in denen Wirkstoffe in hoher Konzentration enthalten sind, gezielter eingesetzt werden können und besser von unserem Körper aufgenommen werden können.

Wir haben für dich eine Checkliste mit den wichtigsten Punkten zum Kauf von Vitalpilzen zusammengefasst:

Herkunft	Der größte Teil der Vitalpilz-Produkte kommt aus China. Das soll nicht schlecht sein. Zu bedenken sind aber die Schadstoffbelastung der Umwelt (Schwermetalle, Feinstaub) und die langen Transportwege. Wir empfehlen Produkte, die in der EU unter kontrollierten Bedingungen angebaut und verarbeitet werden!
Transparenz	Ist der Lieferant oder Hersteller bereit, dir Einblick in Analysen (Schadstoffe und Wirkstoffgehalt) und die Herkunft zu geben?
Wirkstoffgehalt	Ein guter Anhaltspunkt bei hochkonzentrierten Extrakten ist z.B. ein Polysaccharid-Gehalt von mind. 30%.
Verpackung	Prüfe, aus welchen Bestandteilen Kapseln hergestellt sind und ob ungesunde Füllstoffe verwendet werden! Greife ggf. zu unverkapselten Produkten.
Verfahren	Achte auf eine schonende Dualextraktion, damit alle Wirkstoffe verfügbar sind.
Preis	Zu niedrige Preise sind Indikatoren für minderwertige Ware oder Pulver vom ganzen Pilz (kein Extrakt).

4. Was uns antreibt – Warum smaints?

Wie bereits in der Einleitung erwähnt hat R. Gordon Wasson in den 60ern analysiert, welche kulturelle Bedeutung Pilze in der Welt haben. Während in indigenen Völkern der Pilz verehrt und rituell eingesetzt wurde, scheint in der westlichen Welt eine Art Abneigung dem Pilz gegenüber zu herrschen.

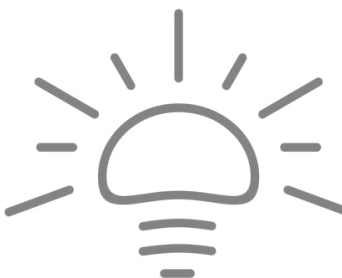
Obwohl der Fliegenpilz zum Beispiel im alten Rom bzw. im Mithras-Kult auch rituell eingesetzt wurde (psychoaktive Wirkung), wird spätestens mit dem Christentum nahezu jede Heilpraktik ausgeschlossen, die Pilze einbezieht.

Wasson unterteilte seine untersuchten Kulturen also in Pilz-liebende und Pilz-hassende. Während in der traditionellen Chinesischen Medizin unglaubliche Ergebnisse mit Vitalpilzen erzielt werden und seit tausenden Jahren Heil-Rituale überall auf der Welt mit psilocybinhaltigen Pilzen vollzogen werden, beschränkt sich der westliche Gebrauch auf Speisepilze.

Dabei haben wir gesehen, dass es selbst sehr potente Arten in unseren Breitengraden gibt. Wir sehen in Heilpilzen gerade jetzt ein großes Potenzial, da die erzielbaren Wirkungen scheinbar genau da ansetzen, wo Probleme in der heutigen Gesellschaft entstehen. Es scheint so, als ob die Lösung für Probleme wie Burnout, Stressanfälligkeit, verheerend schwaches Immunsystem, schlechte Schlafqualität, Bluthochdruck und eben alle Krankheitsbilder, die auf einem unausgeglichene System basieren, direkt vor unseren Augen liegt. Der Pilz wächst in unseren Wäldern und will uns helfen, sagt Paul Stamets.

Als gesundheitsbewusster Mensch bist du wahrscheinlich schon öfter mit Vitalpilzen in Kontakt gekommen. Oftmals als Pulver oder Kapsel verabreicht, werden Heilpilze – selten – therapeutisch eingesetzt. Wir sehen aber weitaus mehr in Vitalpilzen als eine weitere Wunderpille, die schlichtweg Symptome lindert. Vielmehr ist es ein in sich kompletter ganzheitlicher Ansatz, da die Wirkung auf das gesamte körperliche System stattfindet.

Die modulatorische Wirkung im Immunsystem, die Stressminderung und die unzähligen weiteren Wirkungen, führen das Gesamtsystem zurück in die Balance – die Homöostase. Der Zustand optimaler Gesundheit. Im Vergleich zu unserer heutigen Medizin ist das ein wahres Wunder: Medikamente können bestimmte Parameter entweder erhöhen oder vermindern. Es scheint als könnte man mit Vitalpilzen die große Intelligenz des Pilzes mit der unseres Körpers vereinen, um wirklich gesund zu werden und nicht irgendwelche Symptome zu unterdrücken.



Egal wie man auf die Pilze schaut, aus dem Blickwinkel der Chemie, der Biologie, der Ethnologie, der Psychotherapie oder aus der Naturheilkunde – aus jeder Perspektive erkennt man die wundersamen Wirkungen. Damit wird klar, warum viele Kulturen den Pilz als Gottheit verehrt haben. Umso tragischer ist es, dass wir den Heilpilz aus unserer Gesellschaft verbannt haben.

Und da kommen wir ins Spiel:

4.1 Die kleinen Heiligen zurück im Alltag

Um das Bild der Pilz-liebenden Kulturen zurück in den Alltag der Menschen zu bringen, haben wir unsere Marke smaints entwickelt. Die südamerikanischen Ureinwohner haben den Pilz als “kleine Heilige” bezeichnet. Wir finden die Bezeichnung nicht nur treffend, sondern durchaus sympathisch. Findest du nicht auch? :)



small saints

Südamerikanische Ureinwohner setzten seit Urzeiten Pilze in **Ritualen** und zur **Heilung** von Kranken ein. Daher nannten sie die Pilze:

„Kleine Heilige“ (engl. small saints)

Wir sehen es als unsere Mission an, den Pilz in den Alltag der Menschen zurückzubringen. Nicht als Selbstzweck, sondern als eine Art Türöffner für Naturheilkunde und eine selbstbestimmte und gesunde Lebensweise. Es gibt immer mehr kranke Menschen, obwohl immer mehr Medikamente und Therapien entwickelt werden. Mit Vitalpilzen als Lifestyle-Produkt können wir die Perspektive von den Symptomen auf die Ursachen von entsprechenden Leiden legen und Menschen zu einem erfüllten Leben verhelfen.

Dabei entwickeln wir nicht das nächste Pilz-Pulver oder eine Kapsel. Wir entwickeln Getränke auf z.B. Kakao- oder Tee-Basis, die den Vitalpilz enthalten und außerdem durch weitere pflanzliche Inhaltsstoffe ergänzt werden. Dabei werden optimal abgestimmte Bestandteile anhand verschiedener Ziele – wir nennen sie Säulen – perfekt kombiniert. In dieser Art und Weise entwickeln wir Getränke für die für uns wichtigsten gesundheitlichen, ganzheitlichen Ziel für menschliche Gesundheit: Fokus und Energie, Immunsystem, Schlafoptimierung und innere Balance.



Wie in der Traditionellen Chinesischen Medizin propagiert, haben wir unsere Marke auch am Prinzip der Balance (Yin und Yang) orientiert. Es geht bei uns nicht nur um ein Ziel (z.B. Fokus und Energie), sondern um ein vollumfänglich ausgeglichenes und glückliches Leben.

Wir haben unser gesamtes Wissen über die alten Traditionen und moderne Erkenntnisse im Konzept für smaints vereint. Dabei sind wir stolz ein erstes Produkt auf den Markt zu bringen, das nicht nur sehr gut wirkt, sondern auch noch schmeckt:



4.2 Und du bist Teil unserer Mission

Wir hoffen, wir konnten unsere Faszination über Pilze mit dir teilen und dich vielleicht sogar “anstecken”. Wenn du das enorme gesundheitliche und darüber hinaus vielleicht sogar weitere große Potenziale dieser Lebewesen entdeckt hast, laden wir dich ein uns zu unterstützen. Wie?

Folge uns auf [Instagram](#) oder [Facebook](#) und teile unsere Mission mit deinen Freunden und allen Menschen, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten. In unserer [Community](#) kannst du dich mit Gleichgesinnten austauschen, Tipps und Tricks lernen und deine Erfahrungen teilen.

Du kennst jemanden, der dieses Ebook ebenfalls gut finden würde? Schicke ihm gerne diesen Link zum Download: [Hier klicken](#).

Bleib gesund und entfalte dein gesamtes Potenzial! Wenn du möchtest, helfen wir dir dabei.

Viele Grüße!

Deine #pilzboys Christian und Maximilian



Quellenverzeichnis:

1. Lo et al. 2013.
2. Nagata et al. 2006; Lin & Li 2011.
3. Chen et al. 2010a.
4. Powell 2010.
5. Lin & Li 2011.
6. Holliday & Cleaver 2008; Lin & Li 2011; Lo et al. 2013.
7. Lin B, Li S. Cordyceps as an Herbal Drug 2011.
8. Lin 2005; Wachtel-Galor et al. 2011.
9. Gao et al. 2003.
10. Powell 2010.
11. Akramiené 2007.
12. Fuhrman 2017.
13. Lim BO 2010.
14. Chen et al. 2008a.
15. Thromb Res. 2003.
16. Fioranelli - 2017.

Herausgeber:

smaints UG (haftungsbeschränkt); Maximilian Endter & Christian Jung

Kontakt:

mail@smaints.de

Copyright:

©2022 smaints

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

